

# ストレスが溜まると 病気に罹りやすくなります

ストレスによる生体への影響は、受け止める側の  
心理的、身体的要因と、ストレスの強さによって  
異なります。

| 心理的要因                                  | 身体的要因          |
|--|----------------|
| 性格・遺伝・気質<br>幼児期からの生活体験<br>心理状態・人生観・価値観 | 年齢・性別・身体異常の有無、 |

不安、怒り、悲しみ、緊張などで心が身体に影響を与え  
むくみ、冷え、肩こり、首のつまりなどで身体が心に影響を与えます。  
症状は異なりますがどちらも脳による影響が関係しています。  
ストレスが溜まると、自律神経も乱れ、血行が悪くなり、  
身体が冷え、免疫力が低下して、病気に罹りやすくなります。

| 発 病   |
|---|
| 身体疾患・心身症・神経症・精神病的反応<br>行動異常・肥満・高血圧・糖尿病・自律神経失調症<br>あまりに長時間ストレスが続くと、<br>心身が耐えきれず、体温は下降し、胸腺やリンパ節は萎縮し、<br>副腎皮質の機能は低下し、体重も減少し、重症化します |

笑うことは、リラックスすることもでき、ストレス解消や免疫力の向上  
に繋がります。アクアセラピーのラドンミストでのリラクゼーションが  
効果的です。